Kenz

行動変容支援ソフトウェア

ライフライザー０５　パーソナル

操作マニュアル

ご購入された方へ

●この度は、Kenz ライフライザー05パーソナルをご購入いただき誠にありがとうございます。本製品をご使用になる前には必ずこの操作マニュアルをよくお読みいただき、操作方法をご理解の上ご使用ください。

保証・サービス

●本製品には保証規定に従い、ご購入後１年間の保証がついております。本製品に付属の保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。

SUZUKEN

・Lifecorder®は株式会社スズケンの登録商標です。

・Windows は、米国 Microsoft Corporation の登録商標です。

・その他、一般に会社名、製品名は、各社の商標または登録商標です。

安全のためのお願い

ご使用の前にこの「安全のためのお願い」をよくお読みの上、正しくご使用ください。

■絵表示について

この「安全のためのお願い」は、製品を安全に正しくご使用いただき、人体への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠ 警告	この表示を無視して、誤って取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠ 注意	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容、および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

⚠	注意（警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。
⃠	禁止の行為であることを告げるものです。

安全上のご注意

⚠警告

USBケーブルを加工したり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったりしないでください。火災・感電の原因となります。

コネクタやケーブルが傷んだUSBケーブルは使用しないでください。

⚠注意

●本ソフトウェアをお客様が改造したことによる損害については、責任を負いかねますのでご了承ください。

●お客様の誤った操作に起因する損害については、責任を負いかねますのでご了承ください。

●USBプラグを抜くときは、ケーブルを引っ張らないでください。ケーブルに傷がつき、火災・感電の原因となることがあります。USBプラグを持って抜いてください。

●濡れた手でUSBプラグを抜き差ししないでください。感電の原因となることがあります。

●USBケーブルを熱器具に近付けないでください。ケーブルの被覆が溶け、火災・感電の原因となることがあります。

水、湿気、湯気、ほこり、油煙などの多い場所に置かないでください。故障の原因となることがあります

ハードディスク等の機械的な破損や、操作者の不注意によりデータを消失することがあります。不慮の事故に備え、必ずデータのバックアップを取ってください。

CDやUSBケーブルなどの廃棄については、廃棄時の法規制に従ってください。

必ず指定のUSBケーブルを使用してください。指定以外のUSBケーブルを使用すると、火災の原因になることがあります。

直射日光の当たる場所など極端に高温になる場所に放置すると、CDの変形やUSBケーブルの故障または劣化を招く恐れがあります。このような状態のまま使用すると、ショートや絶縁不良などにより火災・感電につながることがあります。

目次

お客様へのお願い ····· 1
動作環境 ····· 2
ライフコーダ製品をご使用のお客様へ ····· 3
はじめに ····· 4
インストール ····· 6
旧バージョンからのデータ移行 ····· 16
アンインストール ····· 19
操作クイックマニュアル ····· 21

画面詳細
メニューバー ····· 28
Job アイコン ····· 31
登録者リスト ····· 34
新規登録 ····· 36
登録者編集 ····· 38
登録者削除 ····· 40
ライフコーダからのデータ受信 ····· 42
グラフ表示 ····· 49
結果表示 ····· 52
歩数 ····· 56
運動量 ····· 57
総消費量 ····· 58
活動時間 ····· 59
距離 ····· 60
エクササイズ ····· 61
日内変動（1 日の動き） ····· 63

ダイエットシミュレーション…… 66
ダイエットシミュレーショングラフ…… 70
画面印刷 …… 72

データベースのバックアップ作成…… 74
バックアップしたデータベースの復元…… 75
お困りになったときは…… 76

お客様へのお願い

●本書の一部または全部を無断で転記することは固くお断りします。

●本書の内容は将来予告無しに変更することがあります。

●本書の内容については、万全を期して作成致しましたが、万一ご不審な点や誤り、記載漏れなどがありましたらご連絡ください。また、運用した結果につきましては、上記にかかわらず責任を負いかねますので、ご了承ください。

●予期しないトラブルが起きたときのために、重要なデータ、プログラム及びライフコーダ PLUS/GS/Me の受信データの複製を取っておくこと（バックアップ）をおすすめします。

●レセプトコンピュータや請求業務系ソフト・電子カルテ等がインストールされているパソコンへのインストールは極力控えてください。

動作環境

コンピュータ	PC/AT 互換機で本体に USB ポートを装備していること
OS	Windows XP/Vista/7/8/8.1 （64 bit 版は Vista/7/8/8.1 のみ対応）
CPU	Windows XP/Vista/7/8/8.1 の 各 OS の推奨 CPU
メインメモリ	Windows XP は 512MB 以上 Windows Vista/7/8/8.1 は OS の推奨メモリ容量以上
ハードディスク空き容量	8GB 以上（インストール時）
ディスプレイ	800×600 ピクセル以上
ディスプレイカラー	16、32 ビット色
ディスク装置	CD－ROM ドライブ
インターフェース	USB プラグコネクタ（USB Revision1.1 以上準拠）

- Windows 3.1/95/98/98SE/Me/NT/2000 上では動作しません。
- Windows XP の 64bit 版上では動作しません。
- 工場出荷時に Windows XP/Vista/7/8/8.1 がインストールされているもののみ対応します。他のバージョンの OS（Windows 3.1/95/98/98SE/Me 等）からバージョンアップしたコンピュータでの動作は保証いたしません。

ライフコーダ製品をご使用のお客様へ

本ソフトはライフコーダ PLUS/GS/Me のデータ通信・管理ソフトです。ライフコーダをご使用のお客さまは、ライフコーダデータ通信プログラム（ライフコーダ通信オプション、もしくはライフコーダ通信オプション USB）を別途インストールしてください。

また、ライフコーダ EX をご使用のお客様は、ライフライザー０５コーチ、ライフコーダ EX4 秒版およびライフコーダ GS4 秒版をご使用のお客様は、ライフコーダ 4 秒版通信ソフトを別途インストールしてください。

なお、使用方法につきましては、それぞれのマニュアルを参照してください。

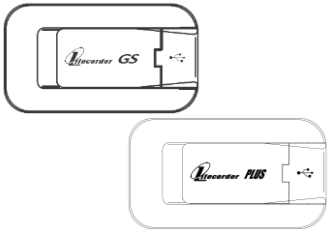
はじめに

ライフライザー05パーソナル
ご使用イメージ

- 準備するもの

ライフライザー05
パーソナル CD-ROM

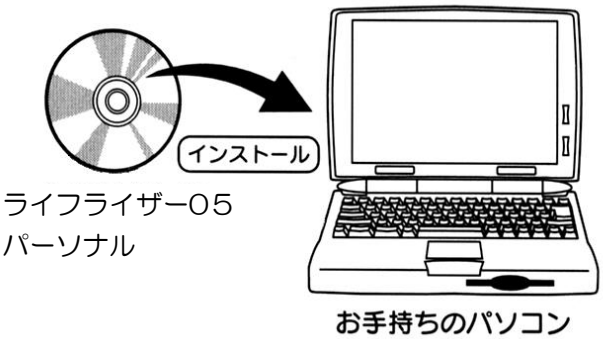
パソコン



ライフコーダ PLUS、
ライフコーダＧＳまたは
ライフコーダＭｅ

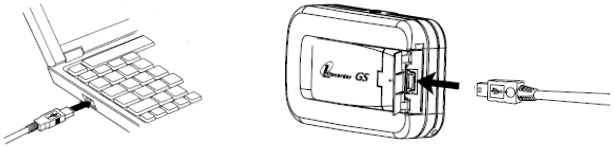
USB ケーブル

①<u>インストール</u>（→6 ページ）
お手持ちのパソコンにライフライザー05 パーソナルをインストールします。
ライフライザー05 パーソナルを起動します。



②<u>新規登録</u>（→36 ページ）

③<u>ライフコーダからのデータ受信</u>
（→42 ページ）
ライフコーダ PLUS/GS/Me とパソコンを付属の USB ケーブルで接続します。



④<u>グラフ表示</u>（→49 ページ）

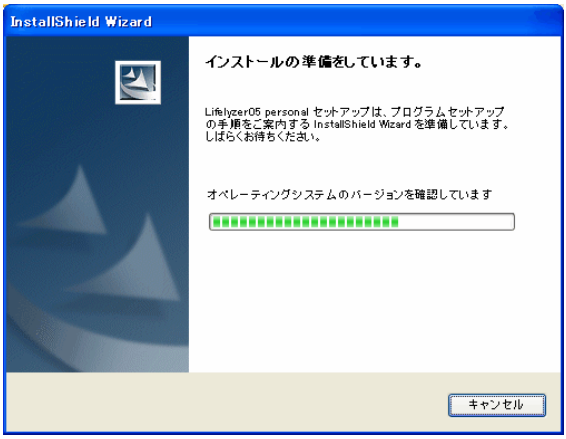
インストール

インストールの前に

・インストールの前に、2ページの「動作環境」を参照して、システム条件を確認してください。
・実行中のアプリケーションがありましたら、終了してください。
・付属の USB ケーブルは、まだコンピュータに接続しないでください。

ライフライザー０５パーソナルのインストール

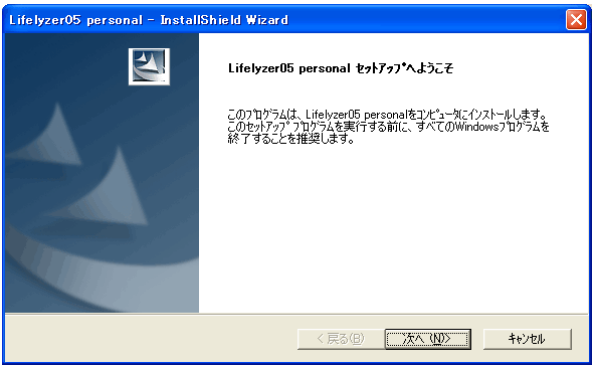
① コンピュータの電源を入れます。
② CD-ROM ドライブにライフライザー０５パーソナルの CD-ROM を入れます。しばらくすると自動的にインストール画面が表示されます。



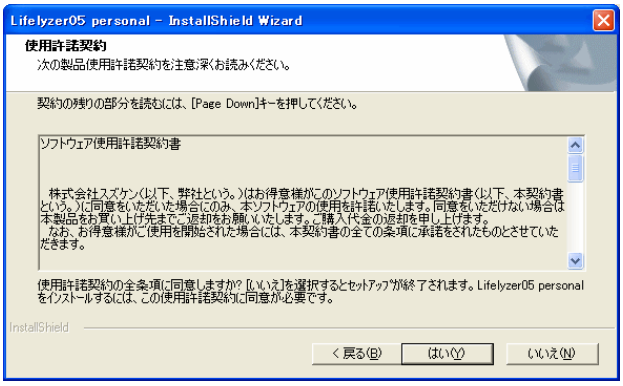
■もしも…

自動的にインストール画面が表示されない場合、「マイコンピュータ」から CD-ROM ドライブをクリックし、CD-ROM 内の「setup.exe」をダブルクリックしてください。

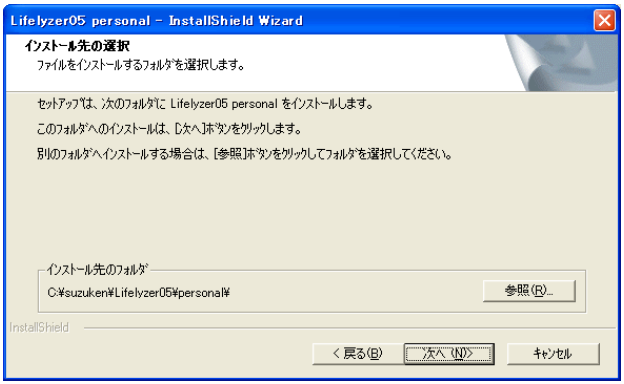
③ インストールの初期画面が表示されます。「次へ」をクリックしてください。



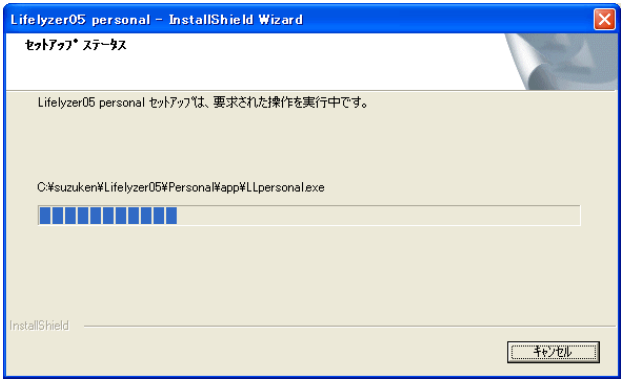
④ 使用許諾書をよくお読みいただき、同意する場合は「はい」を、同意しない場合は「いいえ」をクリックしてください。同意いただけなければ、インストールは中断されます。



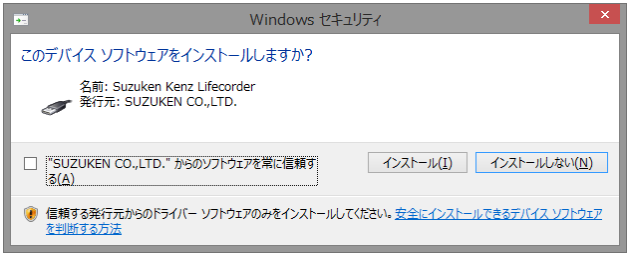
⑤ インストール先のフォルダを選択し、「次へ」をクリックしてください。インストール先を変更する場合は「参照」ボタンを押します。



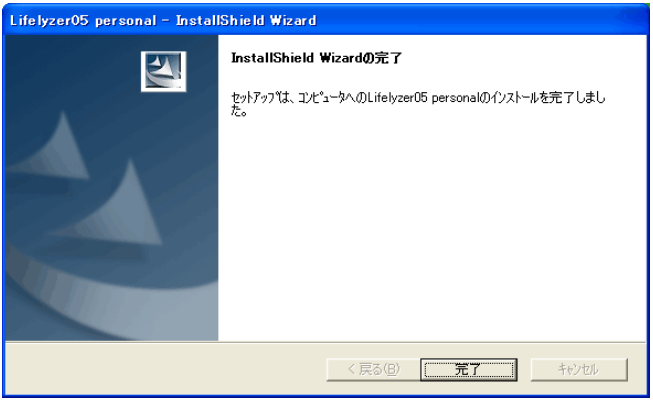
⑥ インストールが開始されます。



注意：Windows Vista/7/8/8.1 をご使用の場合、ライフライザー05 パーソナルのインストール中に以下の画面が表示される場合があります。画面が表示されましたら、「インストール」をクリックしてください。



⑦ 「完了」をクリックし、終了します。



⑧ デスクトップに「Lifelyzer 05 personal」のアイコンが追加されます。

以上でライフライザー０５パーソナルのインストールは終了です。

WindowsXP をご使用の場合、引き続き、ドライバソフトのインストールを行います。

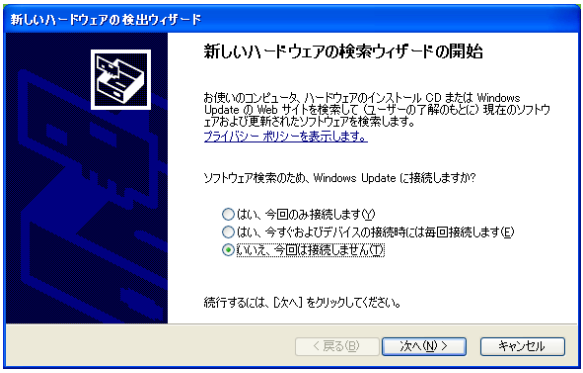
※すでにライフライザー05 コーチをご使用（インストール済み）の場合は、これで終了です。コンピュータの CD-ROM を取り出し、大切に保管してください。

ドライバソフトのインストール

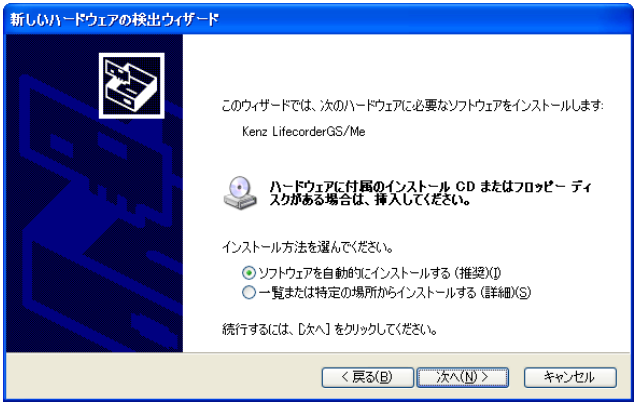
① 付属の USB ケーブルを用意し、大きい方のコネクタをコンピュータの USB ポートに差し込んでください。続いて小さい方のコネクタをライフコーダ PLUS/GS/Me 本体ケーブル接続部に差し込みます。

② ドライバの検索画面が表示されます。
ドライバがすでにインストールされている場合、ドライバ検索画面は表示されません。

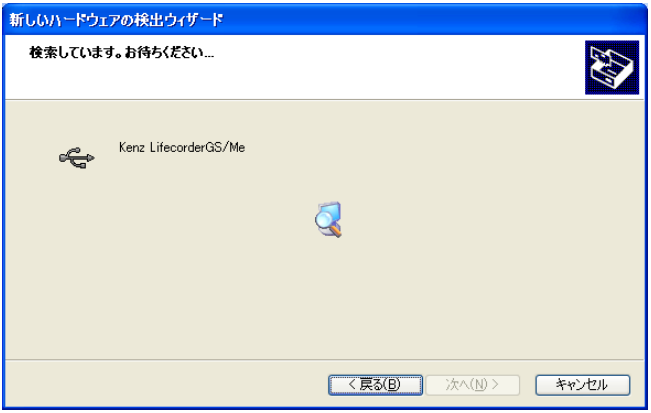
③ Windows XP をご使用で、Service Pack2 以上の場合、以下の画面が表示されます。「いいえ、今回は接続しません」を選択して「次へ」ボタンをクリックします。



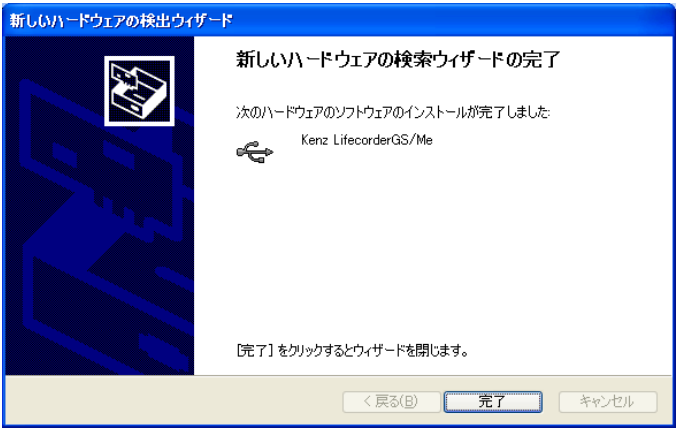
④　「ソフトウェアを自動的にインストールする」を選択して「次へ」ボタンをクリックします。



⑤　ドライバのインストールが開始されます。



⑥ インストールが終了すると、終了画面が表示されます。「完了」をクリックし、終了してください。



以上でドライバソフトのインストールは終了です。

⑦ 本ソフトウェアのインストール完了時にデスクトップに作成された「Lifelyzer05 personal」というアイコンを、ダブルクリックしてソフトウェアを起動してご使用ください。

行動変容支援ソフトウェア ライフライザー０５パーソナル操作マニュアルは、スタートメニューの「プログラム（Ｐ）」もしくは「すべてのプログラム(P)」から、「Suzuken」→「Lifelyzer05 personal」→「ライフライザー０５パーソナル操作マニュアル」を選択して、ご使用ください。

旧バージョンからのデータ移行

旧バージョン（ライフライザー03 パーソナル）をご使用されていた場合、ライフライザー03 パーソナルからライフライザー05 パーソナルへデータを移行することができます。

注意：

すでにライフライザー05 パーソナルで、ご使用中のデータが存在する場合には削除されますのでご注意ください。

初回起動時のデータ移行

ライフライザー05 パーソナルを初めて起動した際、ライフライザー03 パーソナルのデフォルトのインストールフォルダにデータベースが存在する場合に［ライフライザー03 パーソナル データベース移行ツール］が起動します。

［実行］ボタンをクリックすると、ライフライザー03パーソナルで保存されたデータをライフライザー05パーソナルに取り込んだ後、トップ画面を表示します。
［キャンセル］ボタンをクリックすると、データを移行せずにトップ画面を表示します。
［参照］ボタンをクリックすると［ファイルを開く］コモンダイアログを表示します。ライフライザー03パーソナルのデフォルトのインストールフォルダ以外に存在するデータベースを選択することもできます。

初回起動時以外のデータ移行

ライフライザー05 パーソナルの初回起動時以外で、［ライフライザー03 パーソナル データベース移行ツール］は自動的に起動しません。ライフライザー05パーソナルの初回起動時以外にデータ移行を行いた

い場合は、スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」-「Suzuken」-「Lifelyzer05 personal」-「Lifelyzer03 personal データベース移行ツール」を選択し、クリックしてください。
ライフライザー05 パーソナルにおいて、既にデータを保存している場合[実行] ボタンをクリックすると、警告のメッセージボックスが表示されます。

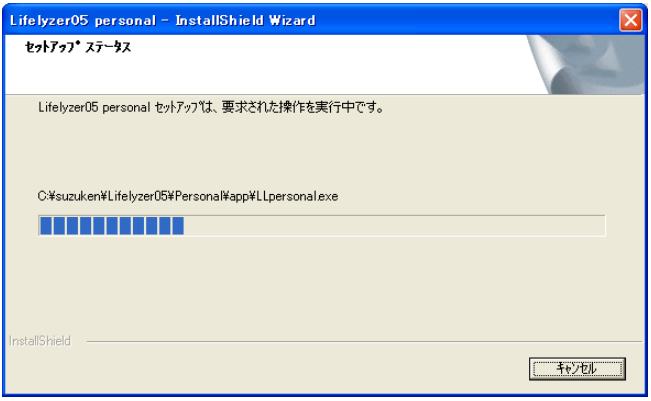
[OK] ボタンをクリックすると、ライフライザー05 パーソナルで保存されたデータを削除し、ライフライザー03 パーソナルで保存されたデータをライフライザー05 パーソナルに取り込みます。

アンイストール

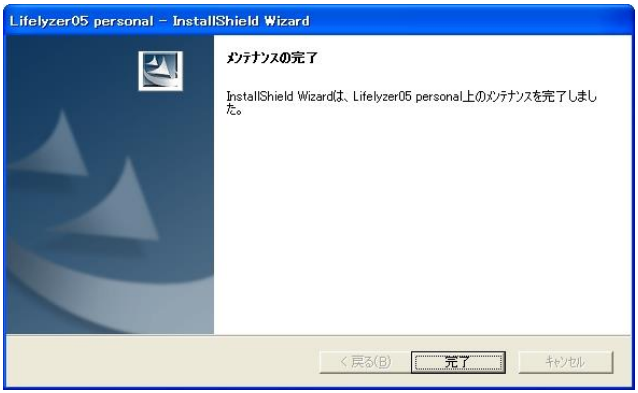
ライフライザー０５パーソナルの アンインストール

① インストールと同じように、CD-ROM ドライブにライフライザー05 パーソナルの CD-ROM を挿入してください。自動でファイル削除の確認画面が表示されます。「ＯＫ」をクリックしてください。

② アンインストールが開始されます。



③ アンインストールが終了すると、メンテナンス完了画面が表示されます。「完了」をクリックし終了します。以上で終了です。



操作クイックマニュアル

ライフライザーの起動

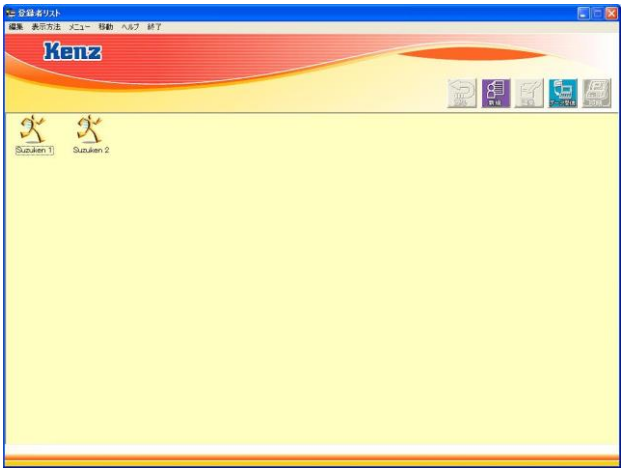
パソコンのデスクトップ画面上にある「Lifelyzer05 personal」というアイコンをダブルクリックします。

■もしも…

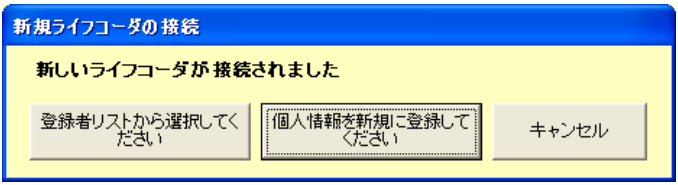
画面上に「Lifelyzer05 personal」のアイコンが存在しない場合は、以下の手順で Lifelyzer05 personal を起動してください。スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」から、「Suzuken」→「Lifelyzer05 personal」→「Lifelyzer05 personal」を選択してクリック。

データ受信から印刷まで

① USB ケーブルでライフコーダ PLUS/GS/Me をコンピュータに接続すると自動的にデータ受信が始まります。



② 初めてライフコーダ PLUS/GS/Me をコンピュータに接続した時は、[新規ライフコーダの接続] 画面が表示されます。 ソフトウェア側ではライフコーダ PLUS/GS/Me の CPU 番号で利用者を判断します。（受信に関する詳細は**ライフコーダからのデータ受信**を参照してください。）



*既に登録されている利用者にデータを受信する場合は、[登録者リストから選択してください] を選択してください。

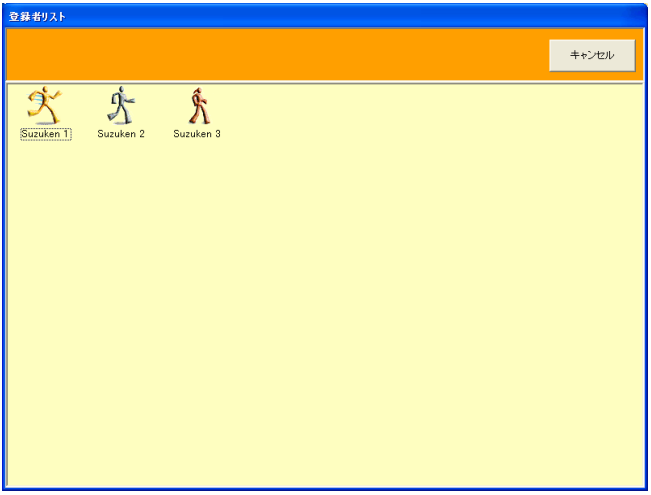
*データを受信する利用者を新規登録する場合は、[個人情報を新規に登録してください] を選択してください。

*データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] を選択してください。

③ [個人情報を新規に登録してください] を選択した場合、以下の画面が表示されます。利用者情報を入力して、[登録] ボタンをクリックしてください。（登録に関する詳細は**新規登録**を参照してください。）

個人情報修正
氏名:
サンプル
様
アイコンを
選択してください:
毎日の目標
がんばり度の目標:
目標運動量を使用
目標歩数を使用
体重で可変
250
kcal
10000
歩
（体重×5のkcal）
週間の目標
目標エクササイズ(Ex):
23.0
Ex
登録
キャンセル

［登録者リストから選択してください］を選択した場合、以下の画面が表示されます。データを受信する利用者を選択しアイコンをダブルクリックしてください。

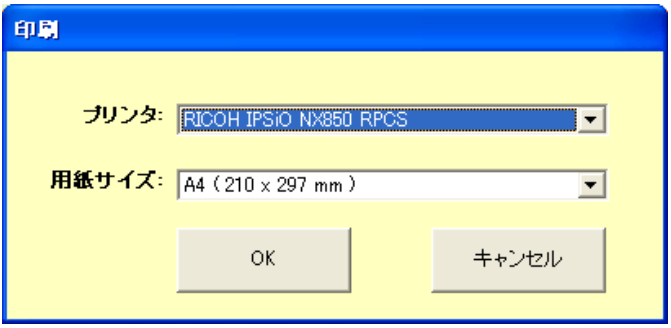


④　データ受信時には以下の画面が表示されます。

⑤ データ受信が成功すると、データを受信した利用者の［結果表示］画面を表示します。7 つのグラフ：（日内変動（1 日の動き）、結果表示、歩数、運動量、総消費量、活動時間、距離、エクササイズ）が表示できます。（グラフに関する詳細は**グラフ表示**を参照してください。

⑥ グラフを印刷する場合には

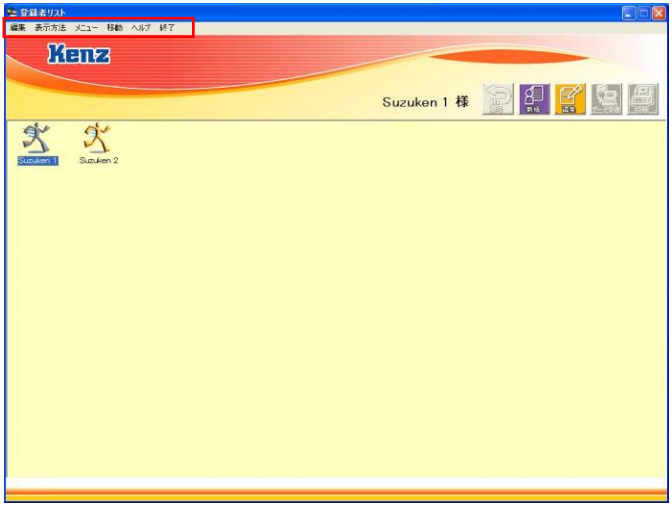
［印刷］アイコンか、［メニュー］プルダウンメニューの［印刷］をクリックしてください。（印刷に関する詳細は**画面印刷**を参照してください。）



プリンタと用紙サイズを設定した後に、［OK］ボタンをクリックしてください。

画面詳細

メニューバー



- ［編集］
  - ［新規登録］は新しい利用者を登録します。
  - ［登録者編集］は登録済の利用者情報を編集します。
  - ［登録者削除］は登録済の利用者情報と利用者のデータを削除します。

- ［表示方法］
  - ［名前順(昇順)］は利用者一覧から利用者のアイコンを名前の昇順で表示します。
  - ［名前順(降順)］は利用者一覧から利用者のアイコンを名前の降順で表示します。
  - ［登録順(昇順)］は利用者一覧から利用者のアイコンを登録の昇順で表示します。
  - ［登録順(降順)］は利用者一覧から利用者のアイコンを登録の降順で表示します。

注意:「名前順」は文字コード順となりますので、数字を使用していたとしても数字順とはなりません。
（００３、１、２、の順となります）
数字順に並べる場合は、桁数を同じにしてください。
（００１，００２，００３、の順となります）

- ［メニュー］
  - ［データ受信］は手動でライフコーダ PLUS/GS/Me に保存されたデータをコンピュータに記録します。
  - ［印刷］はグラフを印刷します。

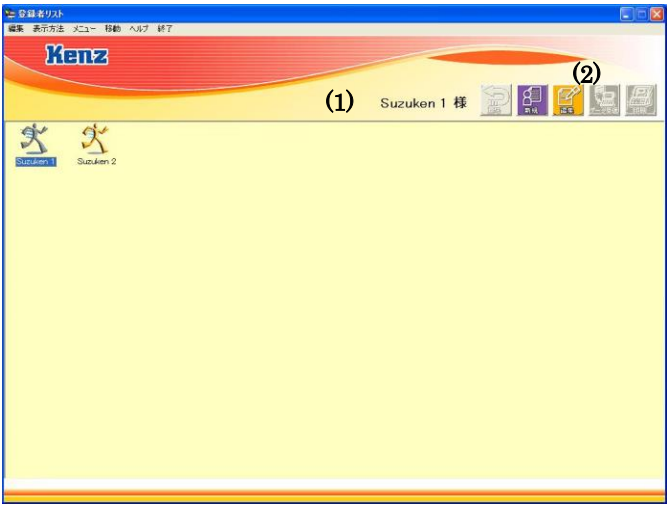
- ［移動］
  - ［登録者リスト］は登録者リストに戻ります。
  - ［戻る］は登録者リストに戻ります。

- ［ヘルプ］
  - ［ヘルプ］はライフライザー05 パーソナルの操作に関するヘルプです。
  - ［バージョン］はライフライザー05 パーソナルのバージョン番号を表示します。

- ［終了］
  - ［終了］はライフライザー05 パーソナルを終了します。

Job アイコン

［登録者リスト］画面



[結果表示] 画面

[登録者リスト] 画面で利用者アイコンをダブルクリックすると [結果表示] 画面が表示されます。

（１）利用者情報

選択された利用者の氏名を表示します。

（２）JOB アイコン

以下の 5 つの Job アイコンを表示します。

[戻る]

[登録者リスト] 画面に戻ります。

[新規登録]

新しい利用者を登録します。

[登録者編集]

選択された利用者の利用者情報を編集します。

[データ受信]

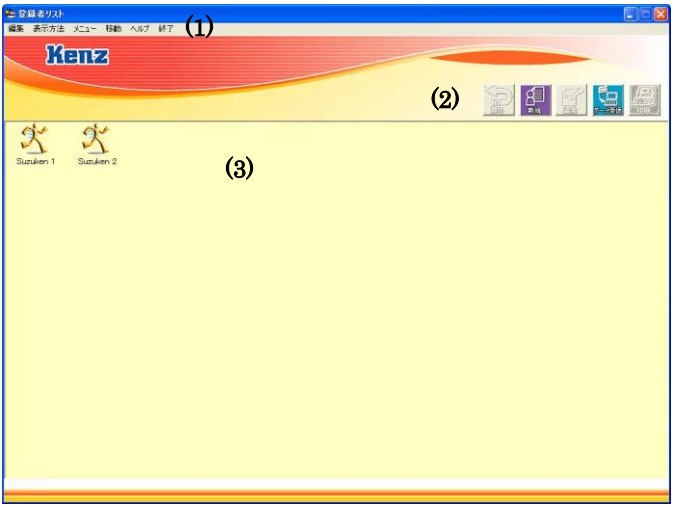
手動でライフコーダ PLUS/GS/Me のデータをパーソナルコンピュータに記録します。

[印刷]

［結果表示］画面で表示されているグラフを印刷します。

登録者リスト

デスクトップ上の アイコンをダブルクリックすると、以下の画面が表示されます。



（１）ナビゲーションウィンドウ

メニュー([編集]，[表示方法]，[メニュー]，[移動]，[ヘルプ]，[終了])とツールバーを表示します。

（２）JOB アイコン

JOB アイコン(

[戻る]，

[新規登録]，

[登録者編集]，

[データ受信]，

[印刷])を表示します。

（３）利用者アイコンフレーム

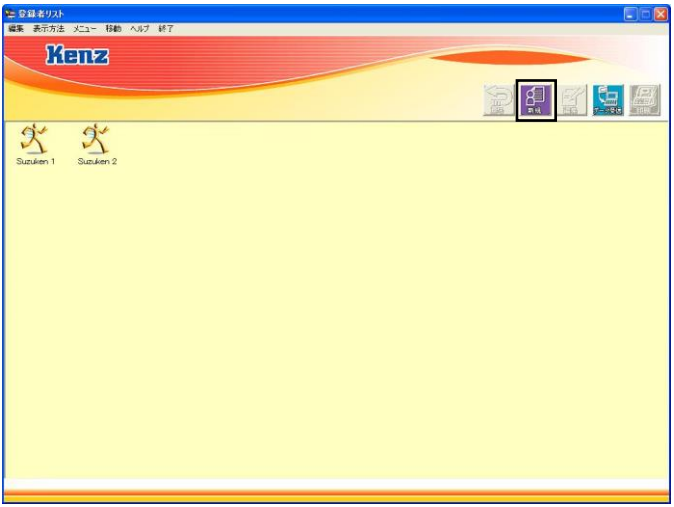
登録されている利用者の利用者アイコンで表示します。

利用者アイコンの下には氏名を表示します。

注意：ライフライザー05 パーソナルには、サンプルデータとして“鈴木一郎”さんが設定されています。同様のお名前を登録されるときは、設定されている名前を[登録者編集]で編集してください。

新規登録

① 以下に示すように［登録者リスト］画面を表示してください。



②

［新規登録］アイコンか、［編集］プルダウンメニューの［新規登録］をクリックすると、以下の画面が表示されます。

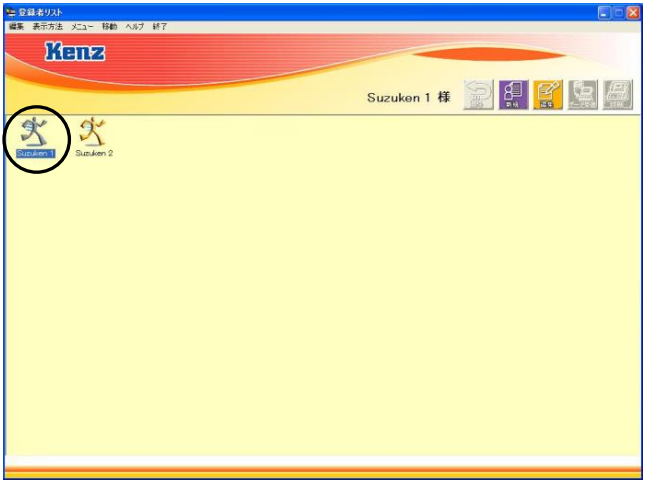
利用者情報を入力した後、［登録］ボタンをクリックして新規利用者を登録してください。

「アイコンを選択してください」は選択したアイコンが登録者リストに表示されます。

［登録者リスト］画面に戻り、利用者アイコンの下に利用者名を表示します。

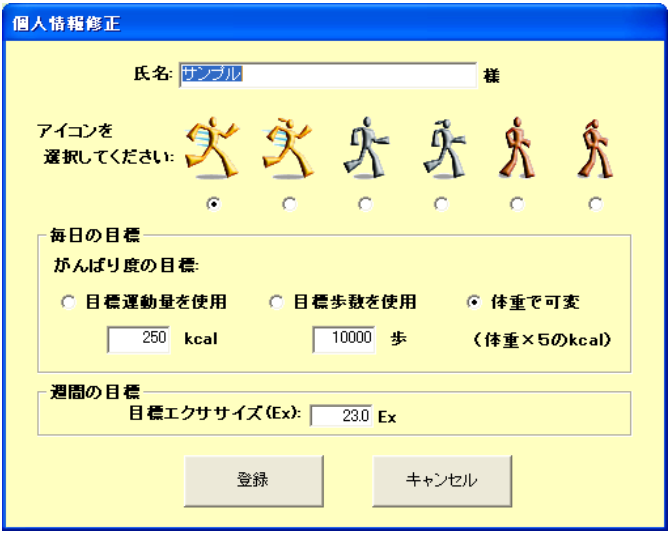
登録者編集

① 以下に示すように［登録者リスト］画面を表示し利用者アイコンを選択してください。選択された利用者アイコンが濃い色で表示されます。



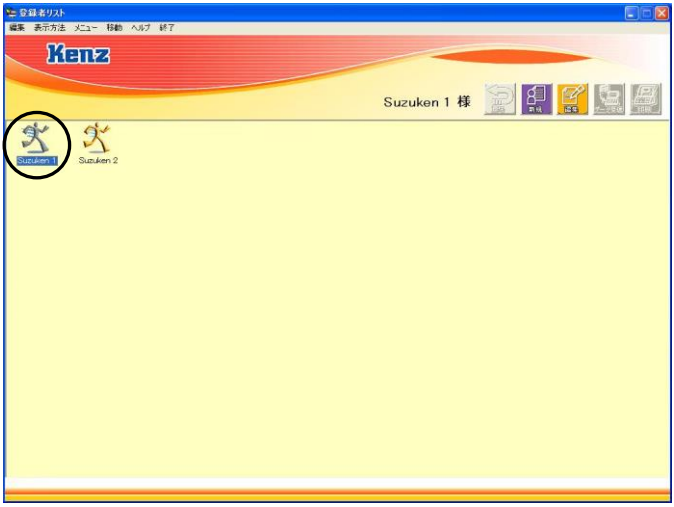
②

アイコンか［編集］プルダウンメニューの［登録者編集］をクリックすると、以下の画面が表示されます。利用者情報を変更した後に、［登録］ボタンをクリックしてください。

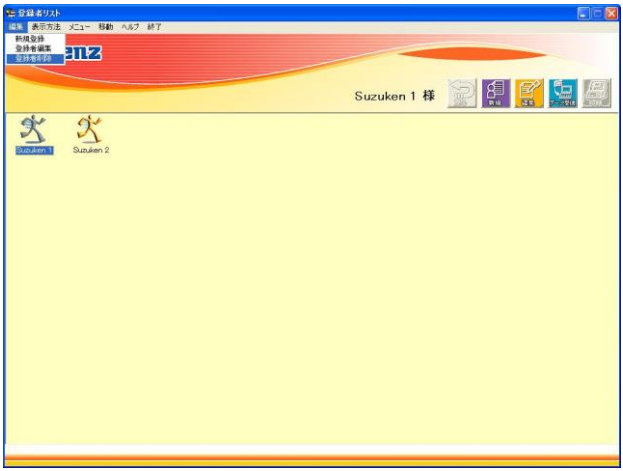

個人情報修正
氏名: サンプル
様
アイコンを
選択してください:
毎日の目標
がんばり度の目標:
目標運動量を使用
目標歩数を使用
体重で可変
250
kcal
10000
歩
（体重×5のkcal）
週間の目標
目標エクササイズ(Ex):
23.0
Ex
登録
キャンセル

登録者削除

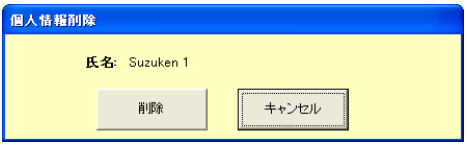
① 以下に示すように［登録者リスト］画面を表示し利用者アイコンを選択してください。選択された利用者アイコンが濃い色で表示されます。



② ［編集］プルダウンメニューの［登録者削除］をクリックします。



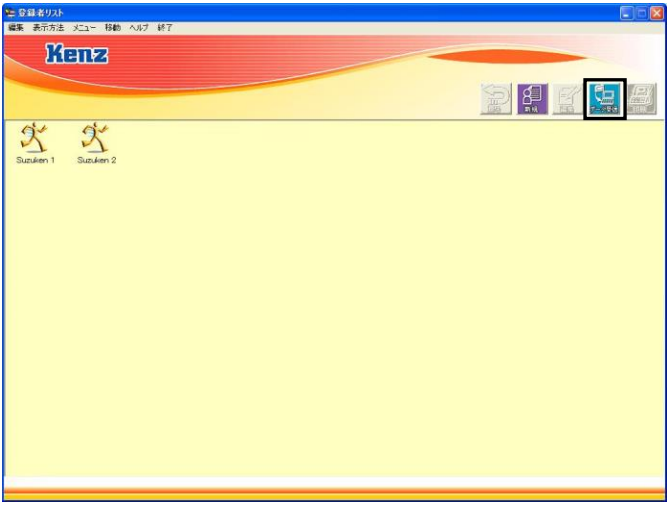
③［編集］プルダウンメニューの［登録者削除］をクリックすると［登録者削除］画面が表示されます。［削除］ボタンをクリックすると、確認のメッセージが表示され選択した利用者アイコンを削除します。



注：利用者アイコンを削除すると、登録者の全てのデータが削除されます。

ライフコーダからのデータ受信

登録者リスト画面



- データ受信

  ライフコーダ PLUS/GS/Me を接続すると、自動的にライフコーダ PLUS/GS/Me からデータの受信を行います。

  ライフコーダ PLUS/GS/Me の CPU 番号で自動的に利用者を判断します。

- データ受信後またはデータ受信キャンセル後、同じライフコーダ PLUS/GS/Me から再度データ受信を行う場合

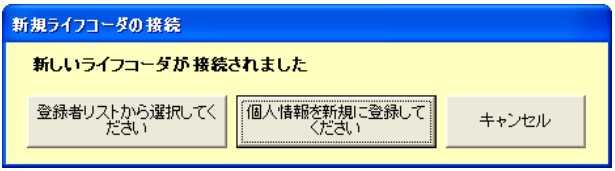
  アイコンまたは［登録者リスト］画面の［メニュー］プルダウンメニューの［データ受信］をクリックすると、ライフコーダ PLUS/GS/Me からデータ受信を行います。

- 新しいライフコーダの場合

  ・パーソナルに今まで接続していないライフコーダを接続した

  ・接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した

  場合、以下の画面が表示されます。



  *既に登録されている利用者にデータを受信する場合は、［登録者リストから選択してください］を選択してください。

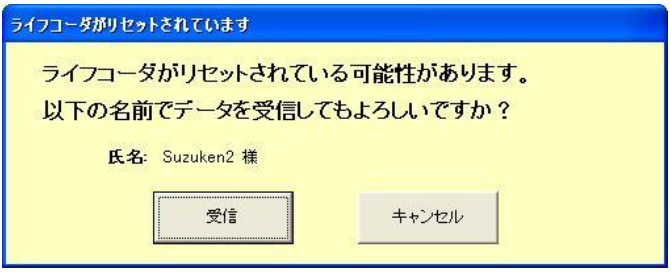
*データを受信する利用者を新規登録する場合は、[個人情報を新規に登録してください]を選択してください。

*データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] を選択してください

- ライフコーダをリセットした場合

・接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者が存在する

・前回取り込み以降、ライフコーダ PLUS/GS/Me をリセットした場合、以下の画面が表示されます。



*前回取り込んだ利用者でデータを受信する場合は、[受信] を選択してください。

*前回取り込んだ利用者と異なる利用者にデータを受信する場合は、[キャンセル] を選択

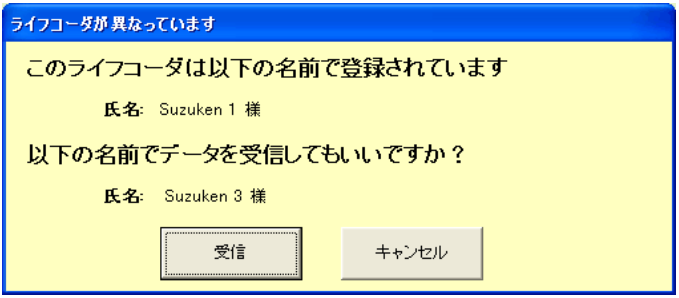
し、新たにデータ受信する利用者を［登録者リスト］画面で選択し、その利用者の結果表示画面を表示後、再度データ受信を行ってください。

結果表示画面

- データ受信

  ライフコーダ PLUS/GS/Me を接続すると、自動的にライフコーダ PLUS/GS/Me からデータの受信を行います。［登録者リスト］画面で選択した利用者のデータを受信します。

［登録者リスト］画面で選択した利用者が接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者と一致する場合は、確認なしでデータの取り込みを行います。一致しない場合は、以下の画面が表示され、最後に取り込んだ利用者と［登録者リスト］画面で選択した利用者の利用者情報が表示されます。



*［登録者リスト］画面で選択した利用者でデータを受信する場合は、［受信］を選択してください。
*データ受信をキャンセルする場合は、［キャンセル］を選択してください。

注: 他の利用者が[登録者リスト]画面で選択した利用者と同じライフコーダ PLUS/GS/Me を使用する場合、選択した利用者の記録データが最後にライフコーダ PLUS/GS/Me を使用した利用者のデータに変更されますので、必ずライフコーダ PLUS/GS/Me をリセットしてください。

- データ受信後またはデータ受信キャンセル後、同じライフコーダ PLUS/GS/Me から再度データ受信を行う場合

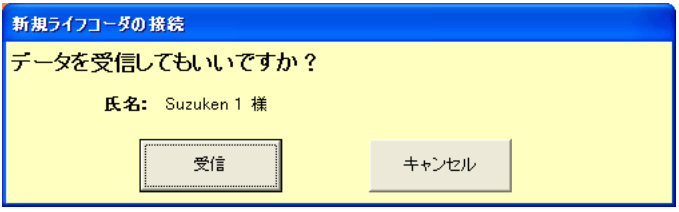
  アイコンまたは［結果表示］画面の［メニュー］プルダウンメニューの［データ受信］をクリックすると、ライフコーダ PLUS/GS/Me からデータの受信を行います。

- 新しいライフコーダの場合

  ・パーソナルに今まで接続していないライフコーダを接続した

  ・接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した場合、以下の画面が表示さ

れ、［登録者リスト］画面で選択した利用者情報が表示されます。



*［登録者リスト］画面で選択した利用者でデータを受信する場合は、［受信］を選択してください。

* データ受信をキャンセルする場合は、［キャンセル］を選択してください。

グラフ表示

グラフの内容

ライフコーダ PLUS/GS/Me で測定されたデータから 8 種類のグラフの作成とダイエットシミュレーションを行います。ダイエットシミュレーションを除く各グラフはジョブメニューや印刷アイコンをクリックすることにより、印刷することができます。

- 利用者情報

  利用者の氏名を表示します。

- グラフ選択ボタン
  - 日内変動（1 日の動き）（

ボタンをクリックし、期間は 1 日ごと表示）
  - 結果表示
  - 歩数
  - 運動量
  - 総消費量
  - 活動時間
  - 距離
  - エクササイズ
  - ダイエットシミュレーション

- 結果表示期間

  データを表示する期間を決定します。歩数、運動量、総消費量、活動時間、距離の表示期間は、［1 日表示（1 週間）］、［週平均表示（1 ヶ月）］、［月平均表示（6 ヶ月）］です。エクササイズの表示期間は、［1 日表示（1 週間）］、［週合計表示（1 ヶ月）］、［月間週平均表示（6 ヶ月）］ です。

  （

ボタンをクリックし、日内変動（1 日の動き）グラフを表示している場合の

み、表示期間は［1 日］となります。）

ボタンをクリックすると、表示期間を移動できます。

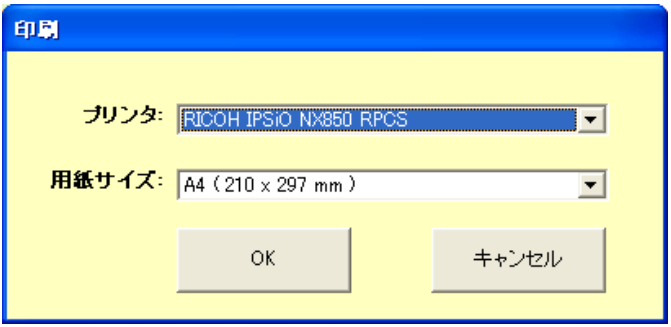
ボタンの隣に現在表示している期間を表示します。

ボタンをクリックすると、保存されている最新のデータを表示します。

-

ボタン

  プリンタダイアログを表示し、設定されたプリンタを用いて画面イメージを印刷します。



結果表示

設定された期間のデーター覧を表示します。

データー覧

歩数、運動量、活動時間、総消費量、距離、体重、エクササイズ、がんばり度、活動時間分布を表示します。

がんばり度について：

［登録者編集］で登録した目標値をもとにした評価を表します。［登録者編集］の「がんばり度の目標」で選択した目標値が評価の対象となり、オレンジ色で表示しています。

実績値が目標値以上の場合、 を表示します。

実績値が目標値の 80%以上 100%未満の場合、 を表示します。

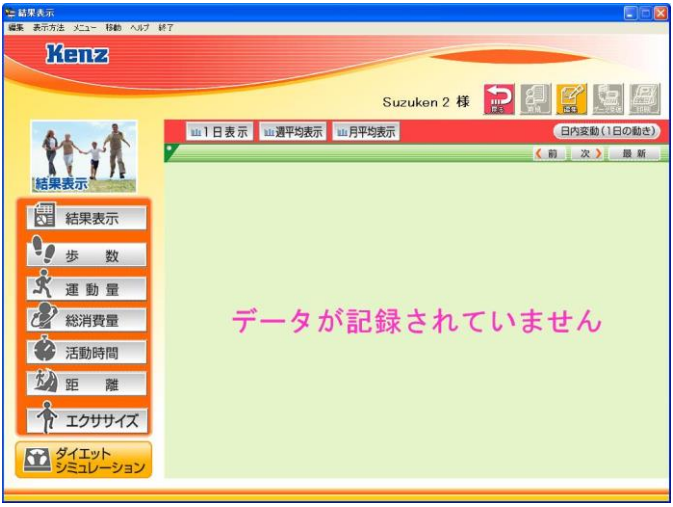
実績値が目標値の 80%未満の場合、 を表示します。

注意：表示期間を 1 日表示（1 週間）とした場合、各日の実績値を表示します。表示期間を週平均表示（1 ヶ月）、月平均表示（6 ヶ月）とした場合、設定された期間の 1 日の平均値を表示します。このとき、記録開始日と最終日、1 日の歩数が 50 歩以下の日のデータは計算に含まれません。各日で、評価の基準となる目標値（歩数もしくは運動量）はオレンジ色で表示します。

活動時間分布は運動の強さを 3 つに分け、表示されます。活動時間分布の測定値が 0 の場合、円グラフは表示されません。データが記録されていない期間は「ー」を表示します。

データが無い場合の結果表示画面

ライフコーダ PLUS/GS/Me からデータ受信前などデータが無い場合、結果表示画面には「データが記録されていません」というメッセージが表示されます。


結果表示
編集 表示方法 メニュー 移動 ヘルプ 終了
Kenz
Suzuken 2 様
1日表示
週平均表示
月平均表示
日内変動(1日の動き)
前
次
最新
結果表示
結果表示
歩 数
運動量
総消費量
活動時間
距 離
エクササイズ
ダイエット
シミュレーション
データが記録されていません

歩数

設定された期間の歩数データを表示します。

歩数を棒グラフで表示します。

目標値を破線で表示します。目標値を超えた期間は棒グラフの色が変わります。

平均値を点線で表示します。

運動量

設定された期間の運動量データを表示します。

運動量を棒グラフで表示します。目標値を超えた期間は棒グラフの色が変わります。

総消費量

設定された期間の総消費量データを表示します。

活動時間

設定された期間の活動時間データを表示します。このデータは、目標とする運動強度の活動時間を表示します（ライフコーダ PLUS/GS/Me の初期値は運動強度 4～9)。

活動時間を棒グラフで表示します。

距離

設定された期間の距離データを表示します。

距離を棒グラフで表示します。

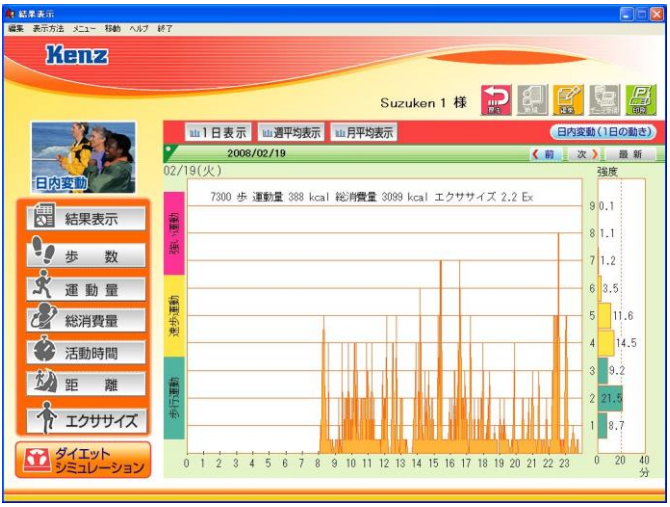
エクササイズ

設定された期間のエクササイズデータを表示します。
エクササイズを棒グラフで表示します。
週合計表示、月間週平均表示の場合、目標値が破線で表示され、目標値を超えた期間は棒グラフの色が変わります。

注意：歩数・運動量・総消費量・活動時間・距離グラフは、表示期間を 1 日表示（1 週間）とした場合、各日の測定値を表示します。表示期間を週平均表示（1 ヶ月)、月平均表示（6 ヶ月）とした場合、設定された期間の 1 日の平均値を表示します。このとき、記録開始日と最終日、1 日の歩数が 50 歩以下の日のデータは計算に含まれません。グラフの最大値は自動で決定されます。データが記録されていない期間は数値を表示しません。

エクササイズグラフは、表示期間を 1 日表示（1 週間）とした場合、各日の測定値を表示します。表示期間を週合計表示（1 ヶ月）とした場合、設定された期間の合計値を表示します。月間週平均表示（6 ヶ月）とした場合、設定された期間の週合計の平均値を表示します。グラフの最大値は自動で決定されます。データが記録されていない期間は数値を表示しません。

日内変動（1 日の動き）



日内変動（1日の動き） を選択した場合のみ表示することができます。

日内変動（1 日の動き）グラフと運動強度分布グラフを表示します。

当日の歩数、運動量、総消費量、エクササイズを表示します。

- 日内変動（1 日の動き）グラフ

  2 分間で測定された 4 秒ごとの運動強度の最

頻値を 2 分毎の棒グラフで表示します。

- 運動強度分布グラフ

  １日に測定された各運動強度（1～9）の分布を棒グラフで表示します。

  歩行運動・速歩運動・強い運動の３色に分けて表示します。

- イベント

  ライフコーダ PLUS/GS/Me に記録されたイベントの時刻を三角形（▲）で表示します。

- コメント

  歩数、運動量、総消費量、エクササイズの値を表示します。

「統計除外データです」と表示された場合

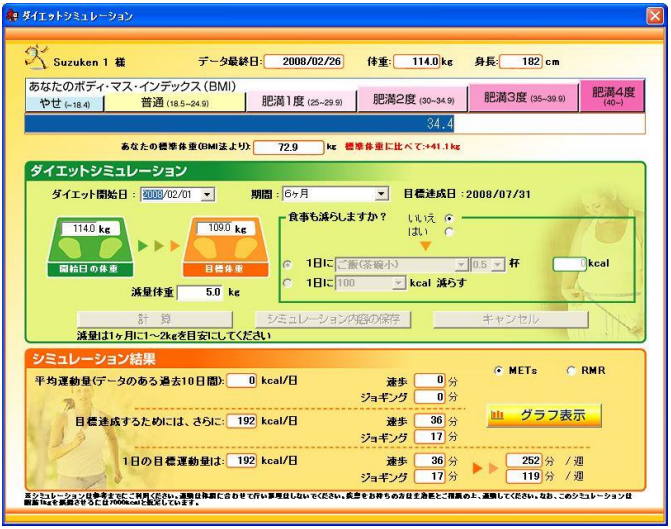
グラフ画面に「統計除外データです」と表示される場合があります。

これは、1 日の歩数が 50 歩未満、ライフコーダに対応する期日の 24 時間分全ての記録がない場合（測定初日、データ最新日など）に表示されます。この日のデータは平均値を計算する際に除外されます。

ダイエットシミュレーション

ダイエットシミュレーションを行います。

ダイエットシミュレーションとは、入力した期間内で目標体重まで減量するのに、どれぐらいの運動が必要なのかをシミュレーションします。



- あなたのボディ・マス・インデックス

  最新のライフコーダ PLUS/GS/Me からの受信データの身長・体重を用い、BMI 値と標準体重を表示します。

注意：BMI とは肥満度を表す指標の１つです。
体重（kg）÷[身長(m)×身長×(m)]で計算され、疫学研究より「22」が最も罹病率が低いとされています。
※BMI は、成人に適用するものであり、成長期にある子供にはあてはまりません。標準体重はBMI 法より計算しています。
標準体重（kg）=身長(m)×身長×(m)×BMI 22

- ダイエットシミュレーション（条件設定）

  ダイエット開始日（カレンダー入力）と期間（コンボボックス）と開始日の体重と、目標体重および減量体重を決定します。
  食事を減量する場合、量を決定します。
  ただし、食事の減量は、減量目標を達成するためにさらに必要な運動量を超える量は設定できません。

  ボタンをクリックすると、シミュレーション結果に計算結果を表示します。

  ボタンをクリック

すると、設定した条件を保存します。また、シミュレーション結果でグラフ表示できます。

キャンセル ボタンをクリックすると、条件を編集する前（前回シミュレーション内容の保存ボタンをクリックしたときの状態）に戻します。

- シミュレーション結果

  統計除外とならない、最大で 10 日分の直近のデータから平均運動量、ダイエットシミュレーションで設定した減量目標を達成するためにさらに必要な運動量、1 日の目標運動量を計算します。算出には、RMR（エネルギー代謝率）、METs を用い、代表的な運動に換算した場合の運動時間を表示します。

  RMR　（エネルギー代謝率）

  運動時間（分）＝平均運動量（kcal）/（エネルギー代謝率×体重×性別・年齢別基礎代謝基準値（kcal/kg/分）

  RMR 値：急ぎ足　3.5、 ジョギング（遅い）120m/分　6.0

  （厚生労働省　第五次改定　日本人の栄養所要量より）

METs

運動時間（時間）=平均運動量（kcal）／[（METs-1）×体重]

METs 値：速歩　3.8、ジョギング 7.0

（厚生労働省　「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）2006」より

ボタンをクリックすると、ダイエットシミュレーション設定時からの体重変化を示すグラフを表示します。
（を参照してください。）

注意：ダイエットシミュレーションは、参考までにご利用ください。なお、この内容による運動で減量をお約束するものではございませんので、予めご了承ください。 また、運動は体調に合わせて行い無理はしないでください。疾患のお持ちの方は主治医とご相談の上、運動してください。このシミュレーションは脂肪 1 kgを燃焼させるには 7000kcal と仮定しています。

ダイエットシミュレーショングラフ

シミュレーションと実際の体重変化をグラフ表示します。

- 開始日と最新日の情報

  シミュレーション開始日の日付と体重・BMI、データ最新日の日付と体重、シミュレーション開始日からの体重の経過を表示します。

- ダイエットシミュレーショングラフ

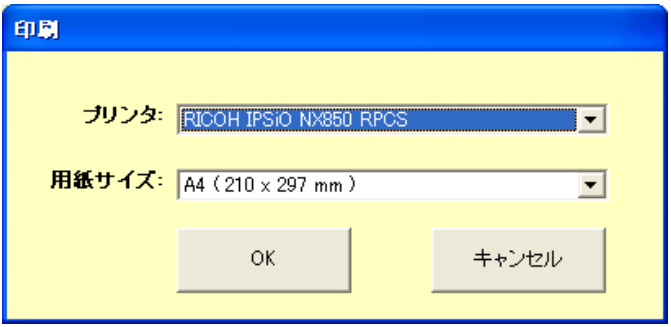
  運動量グラフに目標体重の値と体重をプロットします。

注意：体重は設定された期間のうち最新日の値を表示します。運動量は設定された期間の 1 日の平均値を表示します。このとき、記録開始日と最終日、1 日の歩数が 50 歩以下の日のデータは計算に含まれません。グラフの最大値は自動で決定されます。データが記録されていない期間は数値を表示しません。

画面印刷

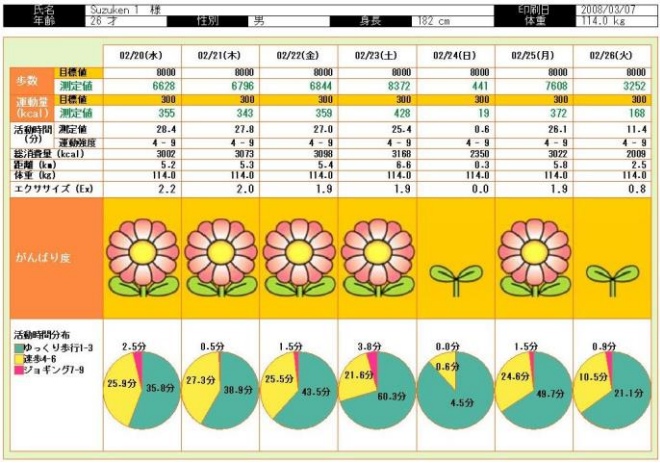
ダイエットシミュレーション・ダイエットシミュレーショングラフを除く各グラフは印刷することができます。

ボタンをクリックすると、下記の印刷ダイアログが表示されます。



印刷ダイアログでプリンタと用紙サイズを選択し、OKボタンをクリックすると印刷を開始します。キャンセルボタンをクリックすると印刷ダイアログを閉じます。

印刷されるグラフの種類・期間は画面に表示されているものと同一です。



注意：印刷したグラフの文字が化けるとき
グラフ印刷にて、まれに印刷できないことがあります。ご使用のパソコンのプリンタドライバを最新にしてご使用してください。なお、ドライバの入手方法やインストール方法は各メーカーのホームページをご覧ください。

データベースの
バックアップ作成

ソフトウェアを再インストールするとき、以前に保存されたデータベースは削除されます。
データベースを継続使用したい場合には、再インストール前にデータベースのバックアップを作る必要があります。
ライフライザー05 パーソナルをインストールしたフォルダ内の「PAAS.mdb」ファイルを希望する箇所へコピーしてください。
インストール先が「C:¥suzuken」であれば、以下のファイルとなります。

「C:¥ Suzuken¥Lifelyzer05¥personal¥data¥mdb¥PAAS.mdb」

注意：エクスプローラの設定によっては、「PAAS.mdb」ではなく「PAAS」と表示されている場合があります。

バックアップした
データベースの復元

データベースのバックアップ作成 でバックアップしたデータベースファイル「PAAS.mdb」を再インストール、またはソフトウェアをアップグレードした同フォルダにコピーしてください。

注意：バックアップしたデータベースを復元すると、現在のデータベースは削除されます。

お困りになったときは

ライフコーダが繋がっていない場合のメッセージ

ライフコーダ PLUS/GS/Me が USB ケーブルでパソコンに正しく接続されていない場合は以下のメッセージが表示されます。ライフコーダ PLUS/GS/Me とパソコンとが適切に接続されているか確認してください。

印刷したグラフの文字が化けるとき

まれに印刷できないことがあります。ご使用のパソコンのプリンタドライバを最新にしてご使用してください。なお、ドライバの入手方法やインストール方法は各メーカーのホームページをご覧ください。

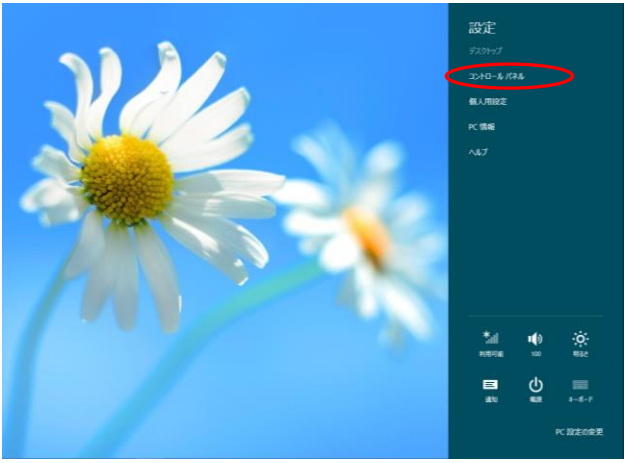
ライフコーダ PLUS/GS/Me から データ受信できなかった場合

-ライフコーダ PLUS/GS/Me とパソコンが USB ケーブルによって接続されていることを確認してください。
- ライフコーダ PLUS/GS/Me に電池が正しく挿入されていることを確認してください。
- USB ドライバが適切にインストールされているか以下の手順で確認してください。

Windows Vista/7/8/8.1 の場合

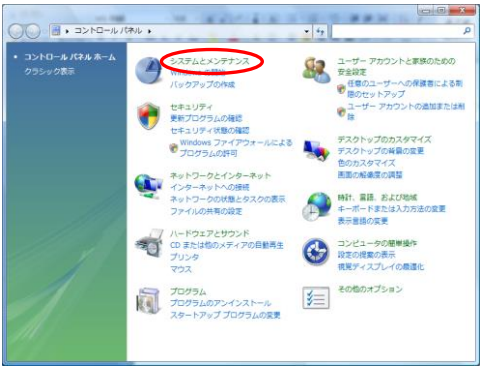
① Windows Vista/7 をご使用の場合はスタートメニューの［コントロールパネル］をクリックしてください。

Windows 8/8.1 をご使用の場合はデスクトップ画面でマウスポインタを画面右端に持っていくことで表示されるメニューから[設定]を選択すると、以下の画面が表示されますので、[コントロールパネル]をクリックしてください。


設定
デスクトップ
コントロール パネル
個人用設定
PC 情報
ヘルプ
PC 設定の変更

② Windows Vista をご使用の場合は［システムとメンテナンス］を、Windows 7 をご使用の場合は［システムとセキュリティ］をクリックしてください。Windows 8/8.1 をご使用の場合は次の③へ進んでください。

・Windows Vista の場合

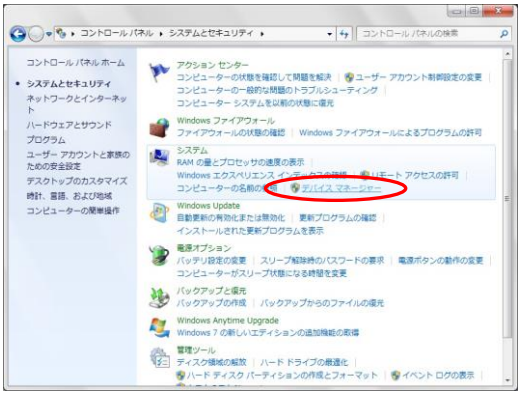


・Windows 7 の場合

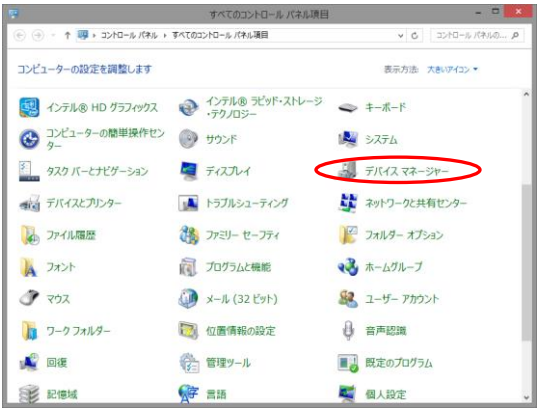
③ Windows Vista をご使用の場合は［デバイス マネージャ］を、Windows 7/8/8.1 をご使用の場合は［デバイス マネージャー］をクリックしてください。

・Windows Vista の場合

・Windows 7 の場合



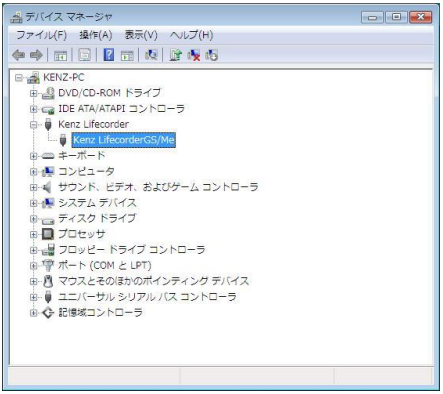
・Windows 8/8.1 の場合



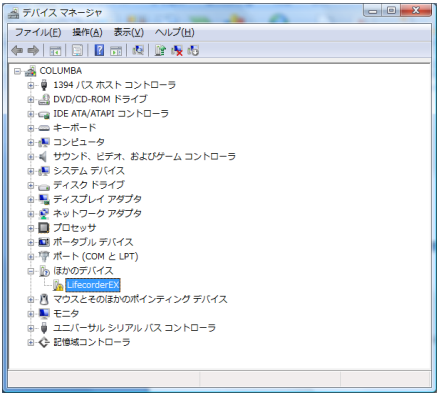
注意：

OS の設定によっては、[デバイス マネージャ]または[デバイス マネージャー]をクリックすると、「ユーザ アカウント制御」ダイアログが表示される場合があります。表示された場合は、[続行]をクリックしてください。[デバイスマネージャ]画面が表示されます。

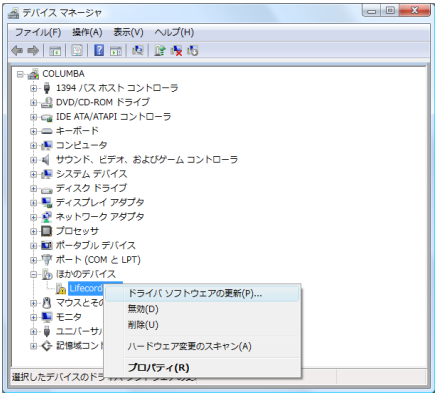
④　ドライバが正しくインストールされている場合は以下の画面が表示されます。
この場合ライフコーダの問題が考えられますので、ライフコーダの説明書をご参照ください。



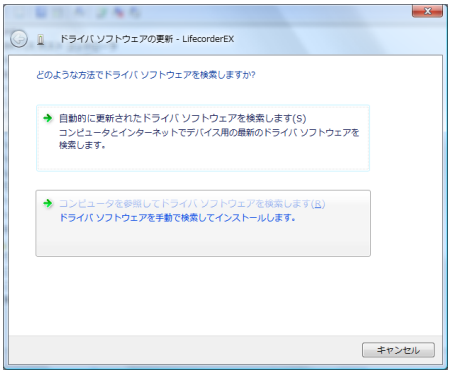
以下の画面のように［LifecorderEX］に[!]のマークが表示されている場合は、USB ドライバに問題があります。



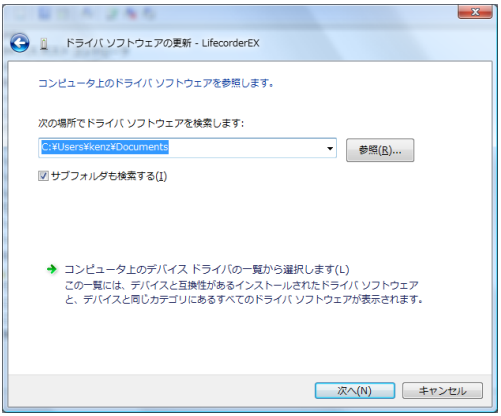
⑤　[!LifecorderEX] を右クリックし、[ドライバソフトウェアの更新] をクリックしてください。



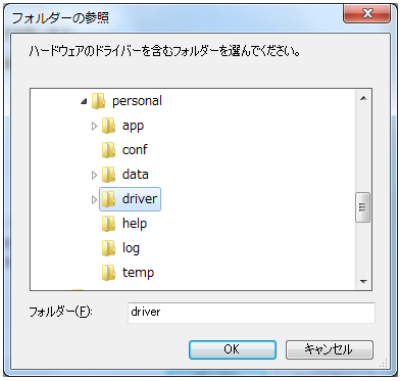
⑥　以下の画面が表示されますので、[コンピュータを参照してドライバソフトウェアを検索します] ボタンをクリックして次のステップに進んでください。



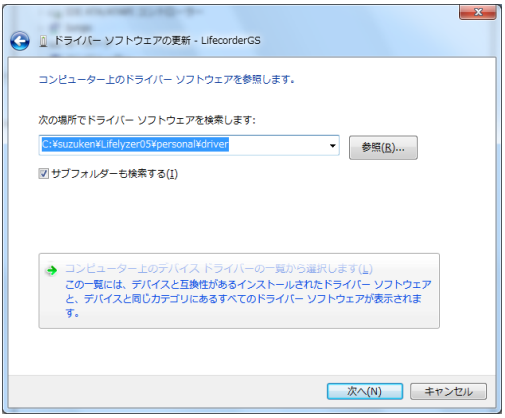
⑦　以下の画面が表示されますので［参照］ボタンをクリックしてください。



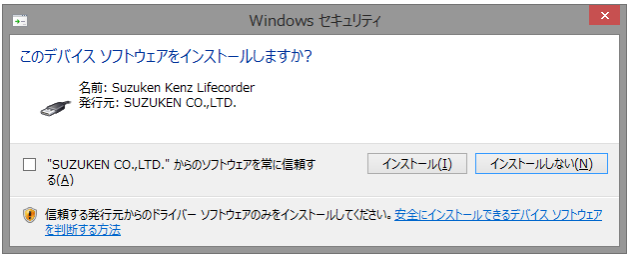
⑧　ライフライザー05 パーソナルをインストールしたフォルダの personal フォルダ内にある[driver]フォルダを選択して、[OK] ボタンをクリックしてください。



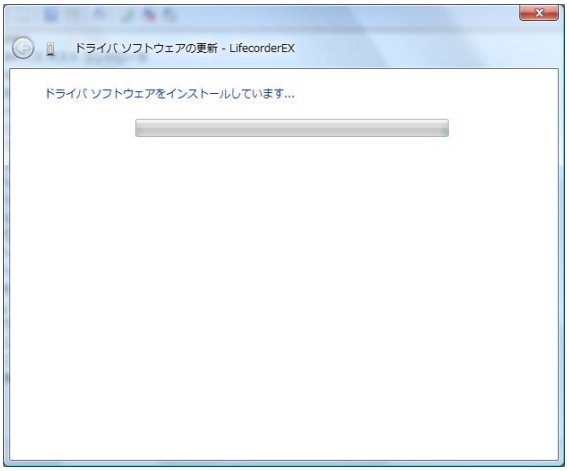
⑨　以下の画面が表示されますので、［次へ］ボタンをクリックして次のステップに進んでください。



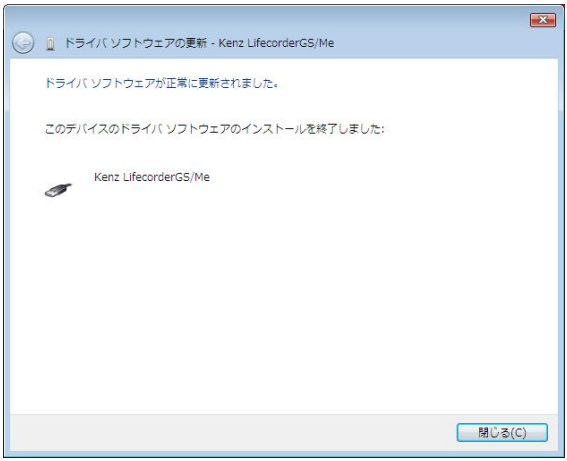
⑩　以下の画面が表示されますので、［インストール］ボタンをクリックしてください。



⑪　ドライバソフトがインストールされます。

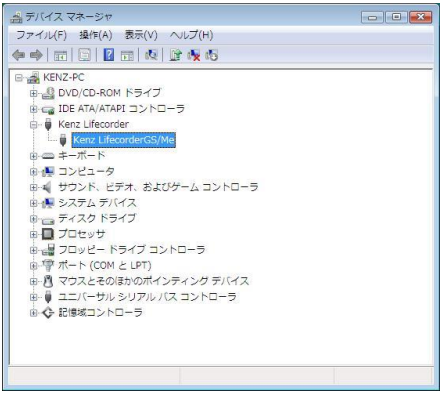


⑫　以下の画面が表示されますので、［閉じる］ボタンをクリックして終了してください。



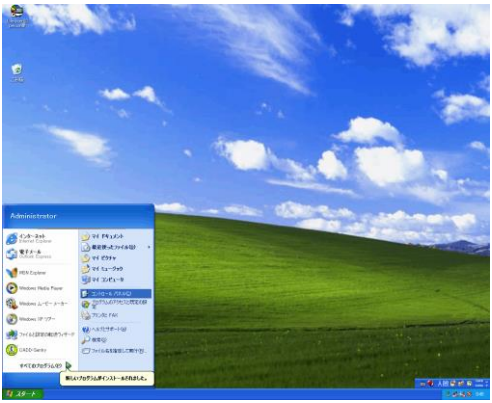
⑬ 以下の画面が表示されます。

[Kenz LifecorderGS/Me] となっていることを確認してください。

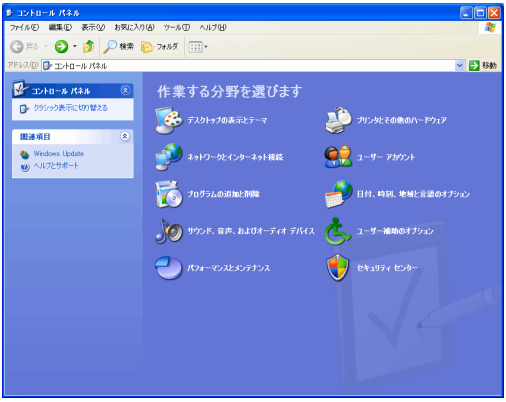


Windows XP の場合

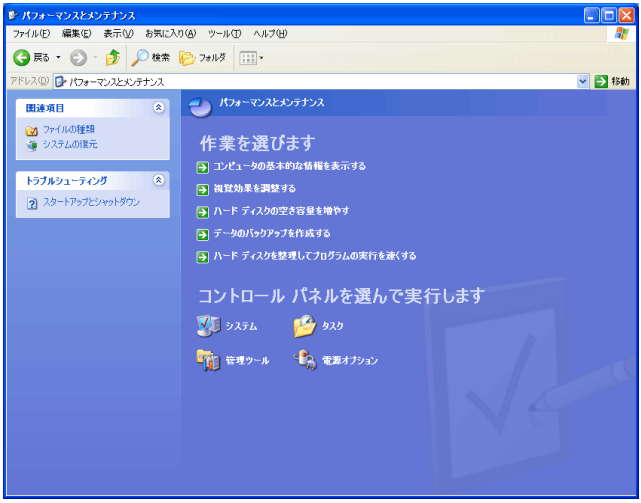
① スタートメニューの［コントロールパネル］を選択します。



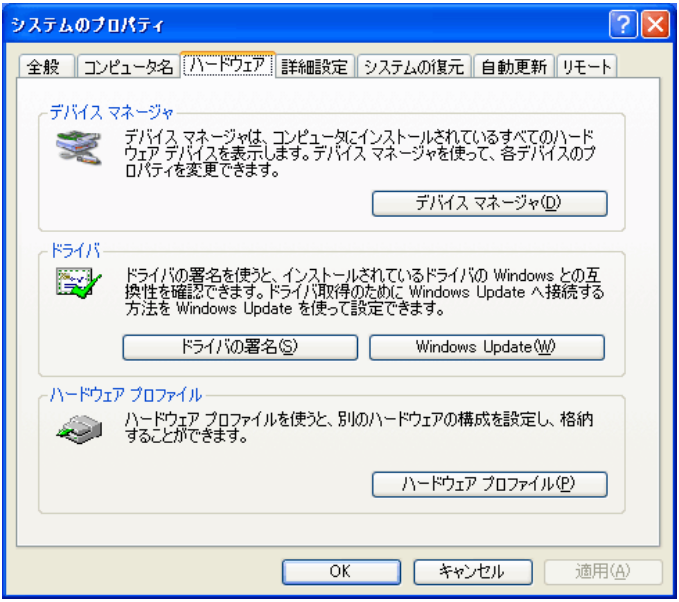
② 以下の画面が表示されますので［パフォーマンスとメンテナンス］をクリックしてください。



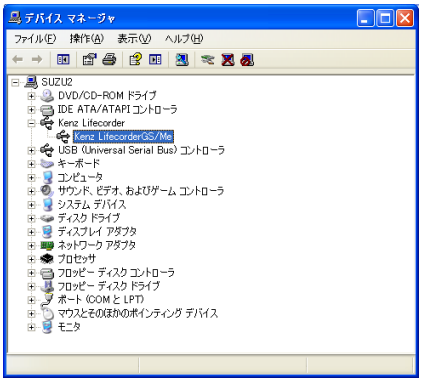
③ 以下の画面が表示されますので［コンピュータの基本的な情報を表示する］をクリックしてください。



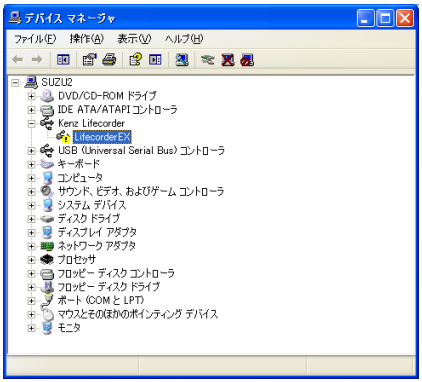
④ 以下の画面が表示されますので［ハードウェア］タブを選択して［デバイスマネージャ］をクリックしてください。



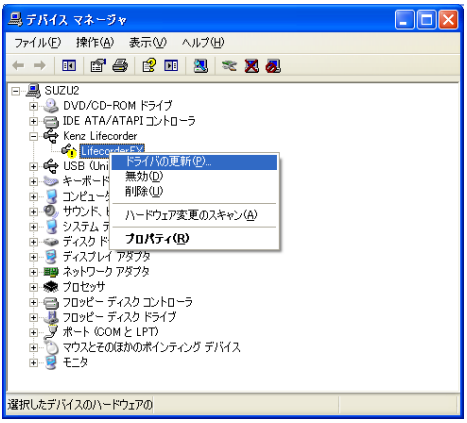
⑤　ドライバが正しくインストールされている場合は以下の画面が表示されます。この場合ライフコーダの問題が考えられますので、それぞれの製品の取扱説明書をご参照ください。



以下の画面のように！マークが表示されている場合は、USB ドライバに問題があります。

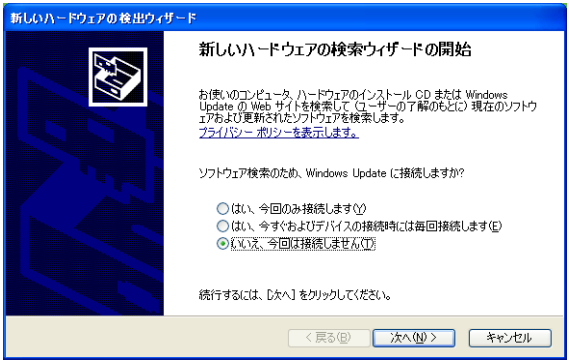


⑥ [! Kenz Lifecorder EX] を右クリックし、[ドライバの更新] をクリックしてください。

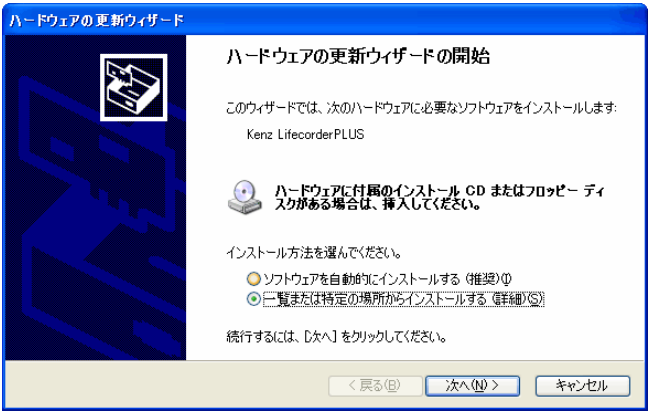


⑦ Windows XP Service Pack2 の場合のみ以下の画面が表示されます。

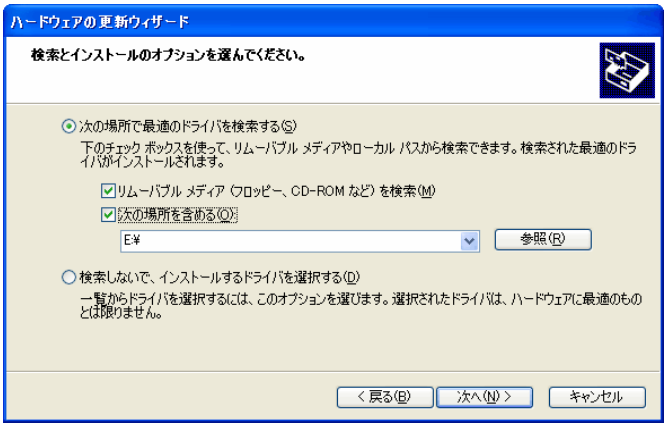
「いいえ、今回は接続しません」を選択して「次へ」ボタンをクリックします



⑧ 以下の画面が表示されますので、[次へ] ボタンをクリックして次のステップに進んでください。

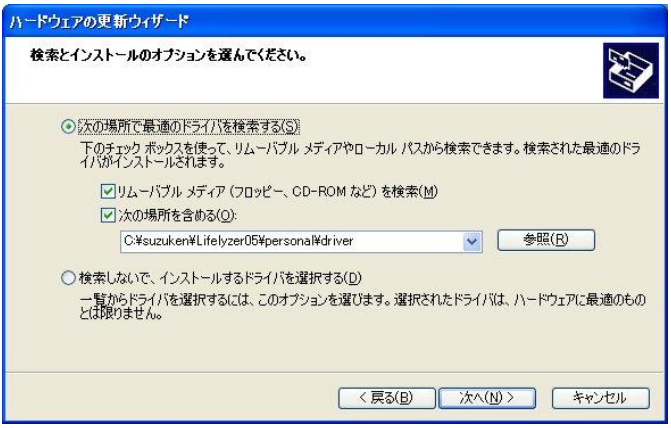


⑨ 以下の画面が表示されますので［参照］ボタンをクリックしてください。

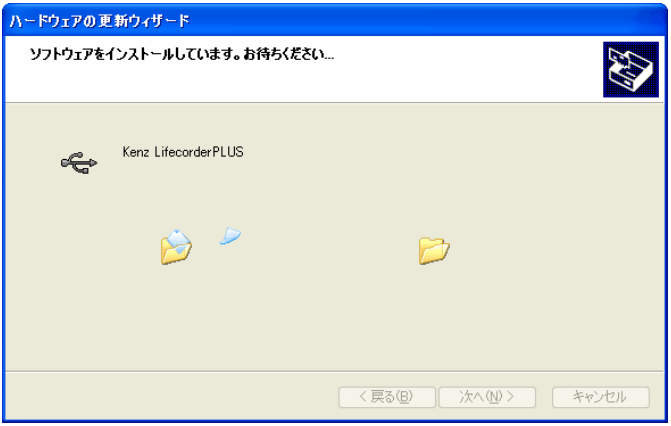


⑩ personal フォルダの［driver］フォルダを選択して、［OK］ボタンをクリックしてください。

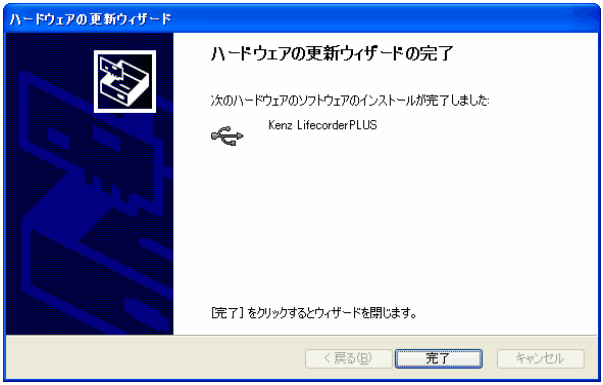
⑪ 以下の画面が表示されますので、[次へ] ボタンをクリックして次のステップに進んでください。



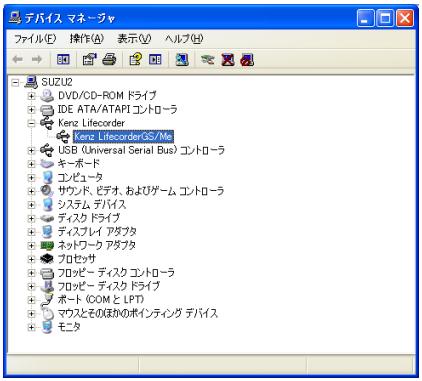
⑫ ドライバソフトがインストールされます。



⑬ 以下の画面が表示されますので、[完了] ボタンをクリックして終了してください。



⑭ 以下の画面が表示されます。！マークがなくなっていることを確認してください。



「データが記録されていません」とメッセージが表示されます。

ライフコーダからのデータが受信されていないため、表示されます。

■最新のソフトウェアアップデートや資料等のサポート情報に関しては、下記 URL をご参照ください。
http://www.suzuken.co.jp/product/healthcare/support.html

お問い合せは フリーコール 0120-988-468 受付時間／平日 月～金 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)
※携帯電話からはつながりません。

株式会社 スズケン

ケンツ事業部
名古屋市東区東片端町８番地　〒461-8701
TEL(052)950-6325　FAX(052)962-7440
ホームページ http://www.suzuken.co.jp
E-mail：kenz@suzuken.co.jp

お問い合せ先

■許可なく複写、複製することを禁じます。

2015.02 AN.K *.(*).*　1546